

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie Helga Roßner - Wuppertal



Die Wurzeln der Weiblichkeit im Tanz wiederfinden

„Junganischer Ansatz der Tanztherapie“

Die befreiende Kraft des Tanzes

"Tanzen macht mir einfach Freude."

"Wenn ich tanze, dann komme ich mir ganz nahe."

"Hier fühle ich mich zu Hause."

... Frauen scheinen intuitiv zu erahnen, dass in ihrem Körper ein großer Schatz, ein Wissen verborgen liegt, der (bzw. das) aber auch nur über den Körper zu entdecken ist. Zu Beginn der Wochenenden sind einige Frauen eher zurückhaltend, gehemmt oder unsicher. Manchmal bedarf es nur ca. 20 Min., einer Phase des intensiveren Bewegens und Atmens, und es ist deutlich zu sehen und zu spüren, wie sie ihre Freude und Lust am eigenen Körper wieder gewonnen haben. Lebendigkeit, Erotik, Lebenslust und Lebensfreude sind die Geschenke des Tanzes an uns.

Der Weisheit des Körpers vertrauen

Beim Tanzen können wir beginnen, wieder mehr auf unseren Körper zu hören, denn er weiß, was er braucht. Einfach in dem wir der Energie, die wir im Moment spüren, Raum geben, dass sie sich ausdrücken kann – ohne sie zu bewerten oder loswerden zu wollen; sei es Freude, Spannung, Trauer, Sehnsucht, Wut oder Lebenslust. Dieses einfach auf den Körper und seine Impulse hören, ist für die meisten von uns sehr schwer. Wir sind es gewohnt zu funktionieren, unseren Körper zum Erreichen bestimmter Ziele zu zwingen. Und dann auf einmal nur auf die vielleicht unspektakulären oder noch undeutlichen Impulse zu hören, zu warten, bis sie von selbst deutlicher werden. Oder gar zu merken, wie erschöpft wir eigentlich sind, wo wir doch viel lieber lebendig und fröhlich wären. Doch wenn wir uns diesem Prozess aussetzen, der mitunter auch schmerzlich sein kann; dem Hinhören (in sich hinein hören), geschehen lassen, warten können und sich Raum geben – alles empfängliche Eigenschaften – gewinnen wir doch mehr Zugang und Zutrauen in unsere weiblichen Fähigkeiten.



Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie Helga Roßner - Wuppertal



Ich akzeptiere mich, so wie ich bin

Sind wir also wieder mehr in unserem Körper zu Hause, dann fällt es uns auch leichter, natürlicher und authentischer zu sein – zwei weitere Wesensmerkmale des Weiblichen. Die meisten von uns haben es gelernt, gegen sich selbst und den eigenen Körper anzukämpfen – doch es gibt auch die Möglichkeit, sich dem was ist hinzugeben. Beim Tanzen stoßen wir dann neben den schönen, leichten und spielerischen Seiten auch auf all die Schichten unserer Konditionierungen. Wir können spüren, wie Ideale, Ge- und Verbote unseren Körper - und Energiefluß begrenzen.

Wer kennt nicht dieses Gefühl, blockiert zu sein, sich nicht zu spüren, nicht bei sich zu sein. Können wir dies aushalten und/oder gar annehmen, so ist es genau diese Akzeptanz, die uns wieder zu uns selbst zurückführt. Geben wir uns dem, was ist, hin – ob angenehm oder unangenehm – können wir wieder mit uns selbst eins werden. Der Tanz kann uns dann mit seinen Schätzen beschenken.

Bedeutung der Mythen

In den Heilungszentren der Antike nahmen der Tanz und die Mythen einen wichtigen Platz ein. Waren die Menschen hier mit sich selbst, der Gemeinschaft oder der Natur aus der Harmonie geraten, so haben sie Hilfe in den Mythen gesucht. Hier fanden sie Anstöße für Entwicklungsprozesse oder Lösungen für scheinbar ausweglose Situationen. C.G. Jung



erforschte neben dem persönlichen Unbewussten auch das Kollektive Unbewusste, mit seinen „Archetypen“, sogenannte Urbzw. Grundmuster menschlichen Fühlens und Verhaltens. Diese Archetypen findet man u.a. in Mythen und Märchen, die nach tausenden von Jahren immer noch erzählt werden. Viele Ansätze der männlichen und weiblichen Identitätsfindung greifen auf diese machtvolle Kraft

der Mythen verschiedenen Kulturen und ihren Göttinnen und Helden etc. zurück. Die Arbeit mit inneren Bildern und Gestalten ermöglicht einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein – sie können uns anregen oder gar schlummernde Potentiale zum Leben erwecken.

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie

Helga Roßner - Wuppertal



Weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

Die Archetypen beeinflussen unsere Seele und drücken sich auf der körperlichen Ebene als Bewegungsarchetypen aus. Jedem Menschen, jeder Frau wohnt ein ganz ureigener Tanzausdruck und Bewegungsrhythmus inne, der sich auch wieder einer ganz bestimmten Göttin zuordnen lässt. Mit Hilfe dieses „Rhythmus, wo ich mit muss ...“ kann sich eine Frau im Tanz mit ihren ureigenen Stärken wieder rück verbinden. Dies über den Körper und nicht über den Kopf zu tun, ist dabei besonders spannend. In unserem Schulsystem wird der Fokus auf das gelegt, was frau nicht kann. Hier nach den eigenen Fähigkeiten zu fragen, dem, was frau gut kann, stärkt die eigene Selbstachtung und Wertschätzung. Die eigene Stärke entdeckt frau am ehesten dann, wenn sie sich einfach so bewegt, wie ihr zumute ist anstatt festgelegte Schritte oder klare Tanzformen einzuüben – dies wird von den meisten Frauen als sehr befreiend erlebt. Für einige ist dies jedoch noch fremd, wo wir es doch alle gewohnt sind, uns nach äußerlichen Vorgaben zu richten. Es geht also nicht darum neuen „Göttinnen-Idealen“ nachzueifern, sondern darum zu entdecken, was diese Urkräfte für jede einzelne Frau ganz persönlich bedeuten. Und in dem wir beginnen, Antworten in uns selbst zu suchen, werden wir unabhängiger gegenüber äußeren Rollenstereotypen.

Im geschützten Kreis unter Frauen

Seit Urzeiten kommen Frauen in Kreisen zusammen, nicht um miteinander zu konkurrieren, sondern um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. "Nur von Frauen kann ich lernen, wie es ist, eine Frau zu sein". Wenn in Gruppen Identitätsfragen im Zentrum stehen, so geht dies am besten mit dem gleichen Geschlecht. "Wer bin ich als Frau?" "Wo ist mein Platz?" "Was steckt noch in mir?"

Die Vielfalt einer jeden Gruppe wird als sehr bereichernd erlebt; jede hat etwas anderes, die ganze Palette weiblicher Ausdrucksmöglichkeiten ist spürbar und kann als Anregung dienen, neue Wege auszuprobieren. Das Gefühl, dass alle in einem Boot sitzen ist entlastend, ebenso wie zu erkennen, dass andere Frauen die gleichen Fragen und Nöte haben wie man selbst. Zu erkennen, dass jede Göttin eine angenehme wie auch unangenehme Seite in sich birgt, hilft, eigene Möglichkeiten wie auch Schwierigkeiten besser zu verstehen. Der Prozess ist nicht immer einfach und leicht, sei es, dass alte Wunden berührt werden oder unangenehme Fragen, wie z.B. die nach weiblicher Verantwortungsabgabe. Diese Gefühle mit anderen Frauen zu teilen, kann sehr heilsam sein.

Jede Frau hat es dann selbst in der Hand, sich mit den Kräften in sich zu verbinden, die sie nähren oder ihr helfen, ihre Schattenseiten zu verstehen.



Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie Helga Roßner - Wuppertal



Frauen berichten über ihre Erfahrungen

"Ich bin 54 Jahre alt. Vor 8 Jahren wurde ein Mammakarzinom entdeckt. Nach einem vierwöchigen Krankenhausaufenthalt folgte eine Chemotherapie. Zwei Jahre später entdeckten die Ärzte ein Rezidiv. Anschließend unterzog ich mich einer Bestrahlungstherapie.

Was gibt mir das wöchentliche Tanzen bei Frau Helga Roßner? Lockerheit im Physischen, die sich auch auf die Psyche auswirkt. Beim Tanzen vergisst man alle Probleme und Sorgen. Ich tue etwas für meinen Körper. Ich kann einmal unbekümmert und fröhlich sein, was oft im Berufs- und Familienleben zu kurz kommt. Das Korrigieren der festgefahrenen Bewegungsabläufe. Ich empfinde beim Tanzen ein unbeschreibliches Freiheitsgefühl und Körperbewusstsein.

Warum ich Tanztherapie mache? Durch die Therapie, die auf der verbalen Ebene durchgeführt wird, entfremde ich mich immer weiter von meinem eigentlichen Ich. Durch Musik und Bewegung kann ich mir und meinem Gegenüber zeigen wo und wie ich eigentlich bin. Mich besser kennen lernen und verstehen. Rücksicht auf mich nehmen, Schutz für mein Inneres aufbauen. Mich nach Außen abgrenzen können, damit ich mich nicht entfremden muss, um mit anderen Menschen in Kontrakt zu kommen."

"Ich bin 44 Jahre alt, hatte vor 2 Jahren ein Mammakarzinom. Nach langem stationären Aufenthalt und Kur begann eine neue Erfahrung für mich und meinen Körper.

Ich begann mit Tanz-Therapie, bearbeitete über 1 Jahr meine Ängste und traumatischen Erfahrungen mit dem Tod. Jetzt gehe ich einmal die Woche für mich tanzen und gebrauche es als Reinigung für mich selbst."

"Ich bin 32 Jahre alt, leide unter Morbus Chron und habe in der Kur die Erfahrung gemacht, dass keine Verbaltherapie mir helfen konnte. Dort begann ich mit der Tanz-Therapie.

Seit 1 ½ Jahren gehe ich in Einzeltanz-Therapie und finde dort die Stütze für mein tägliches Leben. In dem Arbeiten mit meinem Körper und meinem eigenem Körpergefühl kann ich leichter mit meiner Krankheit umgehen und wieder die Schönheit im Körper entdecken."

"Ich bin 56 Jahre alt, tanze seit 15 Jahren und benutze dies wie ein gutes Make-up und fühle mich nicht wie 56 Jahre."

"Ich bin 32 Jahre alt, komme aus Südamerika und habe in der Tanzgruppe einen Platz gefunden mit meiner anderen Art des Tanzens und es als ein Stück zu Hause betrachte."